

桜環境センター余熱体験施設

2025年度 基本スケジュール    スタジオ・ウォーキングプールプログラム    (下半期)

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
午前					9:40～10:10 (30分) はじめてエアロ tomoco☆(400円)				9:30～10:10 (40分) チェアパレトン 和知☆(500円)			
	9:45～10:15 (30分) エアロビクス 和知☆(500円)											
					10:20～10:50 (30分) カラダづくり tomoco☆(400円)				10:20～11:00 (40分) 初級エアロ 和知☆(500円)			
	10:25～11:05 (40分) ズンバ 和知☆(500円)		10:45～11:25 (40分) かんたん筋トレ・ 貯筋運動！ 斉木☆(500円)		11:00～11:30 (30分) ストレッチ tomoco☆(400円)		11:00～11:40 (40分) やさしいヨガ えり☆(500円)		11:10～11:50 (40分) ステップ初級 和知☆(500円)			
	11:20～12:00 (40分) パレトン 塩野☆(500円)						11:50～12:30 (40分) 整えるヨガ えり☆(500円)		12:00～12:40 (40分) ゆるトレ 大木☆(500円)			
	12:10～12:50 (40分) 骨盤体操 塩野☆(500円)				12:20～13:00 (40分) タオル体操 大木☆(500円)				12:50～13:30 (40分) ゆったりストレッチ 大木☆(500円)			
午後					13:10～13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(500円)						13:00～14:30 (90分) フィットネスダンス Mieko☆(700円)	
			14:00～14:40 (40分) かんたん筋トレ・ 貯筋運動！ 齋木☆(500円)		14:00～14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(500円)				13:45～14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步！ 斉木☆(500円)		13:40～14:20 (40分) 膝腰ケア体操 大木☆(500円)	
									14:30～15:00 (30分) アクアボディ コンディショニング 斉木☆(500円)			
			15:00～16:00 (60分) 初めての社交ダンス 横山☆(1000円)									

- 休館日のレッスンは休講となります
- 当日、参加を希望されるクラスの開催時間までに、4階岩盤浴受付にて申込みを済ませ番号札をお受け取りください。定員になり次第受付を終了とさせていただきます。予めご了承ください。
- レッスンを受ける際、別途で参加費が必要です。 参加費の精算は、当日お帰りの際に3階受付にてお支払いください。
- レッスン開始10分前より入室可能となります。 ※スタジオレッスンは運動着が必要ですのでご持参下さい。シューズが必要なレッスンもございますので事前にお確かめください。
- ※プールのレッスンは水着、水泳キャップが必要です。
- レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。実施日やレッスン詳細につきましては気軽にお問合わせ下さい。